

pilatesK センター北店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 更新
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic		Hip & Leg	Pilates Workout		Release&Strength	Back & Arm	Pilates Barre	
RIKO.M		Haruna.H	Minami		Amane.f	Haruna.H	Nozomi.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pilates Barre		Shape up waist	Basic		Pilates Barre	jump to burn	Pilates Workout	
Minami		Minami	Haruna.H		Nozomi.K	RIKO.M	Minami	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Waist		Basic			Waist	Basic	Back & Arm	
RIKO.M		Haruna.H			Amane.f	Haruna.H	RIKO.M	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Hip Punch						Waist	Basic	
Minami						RIKO.M	Nozomi.K	
						17:30 ~ 18:30		
						Hip & Leg		
						Haruna.H		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Pilates Barre	Hip & Leg	Basic	Back & Arm			
		Nozomi.K	Nozomi.K	Haruna.H	RIKO.M			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Stretch & Conditioning	Back & Arm	Release&Strength	jump to burn			
		Minami	Haruna.H	Nozomi.K	Nozomi.K			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		jump to burn	Pilates Barre	Hip & Leg	Basic			
		Nozomi.K	Nozomi.K	Haruna.H	RIKO.M			

pilatesK センター北店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Pilates Barre	jump to burn		Basic	Shape up waist	Hip & Leg		
	Nozomi.K	RIKO.M		Nozomi.K	nastuko	Haruna.H		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Release&Strength		Hip Punch	Back & Arm	Waist		
	RIKO.M	Nozomi.K		Minami	RIKO.M	Nozomi.K		
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	jump to burn			Pilates Barre	Body Balance	Basic		
	Nozomi.K			Nozomi.K	nastuko	Haruna.H		
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Basic	jump to burn		
					RIKO.M	RIKO.M		
					17:30 ~ 18:30			
					Waist			
					nastuko			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Shape up waist	Basic	Hip Punch	Waist				
	Minami	Haruna.H	Minami	RIKO.M				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Back & Arm	Pilates Workout	Basic	Shape up waist				
	RIKO.M	Minami	RIKO.M	Minami				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Waist	Back & Arm				
	Minami	Haruna.H	Minami	RIKO.M				

・体験可能レッスン
・クラスの個別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細は WEBサイトをご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みしております。
・レッスン開始時刻 1時間前を切ったのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月 2回以上で、翌月の予約可能回数が 1回に制限されます。

pilatesK センター北店		【 03/17 ~ 03/24 】		スケジュール		2026/02/14 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Waist	Hip Punch		Back&Arm	Hip&Leg	Release&Strength		Shape up waist
Minami	Minami		Haruna.H	Haruna.H	Nozomi.K		Minami
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip&Leg	Basic		Pilates Barre	Basic	Hip&Leg		Waist
Haruna.H	RIKO.M		Nozomi.K	Minami	RIKO.M		Haruna.H
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Shape up waist			Hip&Leg	Back&Arm	Pilates Barre		Hip Punch
Minami			Haruna.H	Haruna.H	Nozomi.K		Minami
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Body Balance	jump to burn	Basic		
			Nozomi.K	RIKO.M	RIKO.M		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Basic	Pilates Workout			
			Haruna.H	Minami			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Release&Strength	Waist					jump to burn
Nozomi.K	Nozomi.K	RIKO.M					RIKO.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
Basic	jump to burn	Body Balance					Hip&Leg
Haruna.H	RIKO.M	Nozomi.K					Haruna.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00
jump to burn	Back&Arm	Basic					Basic
Nozomi.K	Nozomi.K	RIKO.M					RIKO.M

pilatesK センター北店		【 03/25 ~ 03/31 】		スケジュール		
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
jump to burn		jump to burn	Basic	Shape up waist		Back&Arm
RIKO.M		RIKO.M	Haruna.H	Minami		Haruna.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip&Leg		Body Balance	Shape up waist	Basic		jump to burn
Haruna.H		Nozomi.K	Minami	Haruna.H		RIKO.M
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Basic	Hip&Leg	Hip Punch		Basic
		RIKO.M	Haruna.H	Minami		Haruna.H
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Hip Punch	Back&Arm		
			Minami	Haruna.H		
			17:30 ~ 18:30			
			Back&Arm			
			Haruna.H			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Basic	Hip&Leg	Pilates Workout				Body Balance
Minami	Nozomi.K	nastuko				Nozomi.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Body Balance	Basic	Waist				Hip Punch
Nozomi.K	RIKO.M	Nozomi.K				Minami
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Hip Punch	Pilates Barre	Stretch&Conditioning				Waist
Minami	Nozomi.K	nastuko				Nozomi.K

・体験可能レッスン
・クラスの曜別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。